**Психопрофилактическое квест-занятие**

**с детьми средней, старшей и подготовительной групп**

**«ДОРОГОЮ ДОБРА!»**

**Педагоги-психологи: Шпилевая Ирина Евгеньевна**

**Фролова Надежда Сергеевна**

**Цель:** использование оборудования сенсорной комнаты для профилактики психофизических и эмоциональных нагрузок, инормализации эмоционально-волевой сферы дошкольников.

**Задачи:**

-формирование способности оценивать понятия «доброта», «добрый поступок», закрепление понятий «дружелюбие» и «доброта», развитие осознания значимости этих понятий в жизни человека;

- создать обстановку непринужденности и комфорта в детском коллективе;

- развить навыки позитивного общения и взаимодействия детей друг с другом;

**-**снятие психоэмоционального и мышечного напряжения, облегчение состояния тревожности;

**-** активизация различных функций ЦНС за счет обогащенной **мультисенсорной среды**;

- стимулирование воображения;

- развитие логического мышления, внимания, памяти;

- развитие координации движений;

- развитие тактильных и зрительных анализаторов (цветовосприятия);

-развитие волевых процессов, закрепление способности детей регулировать процессы возбуждения и торможения.

**Блок деятельности**: психопрофилактическое занятие **«Дорогою добра!»** состоит из нескольких этапов.

**Первый этап** - создание настроя на совместную работу**, *«вхождение в образ»*:**

- снятие волнения, напряжения, создание обстановки непринужденности и комфорта - упражнение ***«Приветствие».***

**Второй этап** - рассказывание истории, проигрывание фрагментов, их анализ, сопоставление с реальной жизнью:

- создание проблемной ситуации, умение анализировать - упражнение *«****Письмо от Герды****»****;***

- развитие внимания, умения работать по схеме, развитие мелкой моторики, стимуляция анализаторов подошв ног, профилактика плоскостопия - упражнение  ***«Построй лодку****»;*

- развитие внимания, памяти, зрительного восприятия - упражнение  ***«Бабочки на цветах****»;*

- активизация участников, разминка, развитие координации движений и волевых качеств, развитие навыков группового взаимодействия – ***«Песенка для солнышка»;***

- развитие внимания, развитие умения дифференцировать хорошие поступки от плохих, развитие навыков группового взаимодействия (взаимопомощь, отзывчивость, доброжелательность) –***«Озеро хороших и плохих поступков»***;

- закрепление способности детей регулировать процессы возбуждения и торможения; снятие психоэмоционального и мышечного напряжения – ***«Гора с плеч», «Необычная снежинка»;***

***-*** стимуляция зрительных анализаторов, развитие цветовосприятия***«Во дворце Снежной королевы»;***

***-*** развитие целостности восприятия, формирование способности оценивать понятия «доброта», «добрый поступок», закрепление понятий «дружелюбие» и «доброта», развитие осознания значимости этих понятий в жизни человека – ***«Заколдованное сердце»;***

**Третий этап** - подведение итогов **занятия**, обобщение приобретенного опыта, ***«выход из сказки»*.**

**-** закрепление понятий «благодарность», «отзывчивость», «дружелюбие», «доброта», на примере героев сказки –**«*Благодарность от Герды и Кая»;***

- ***Рефлексия***:Что понравилось? Что не понравилось? Какими впечатлениями вы бы хотели поделиться? Что запомнилось больше всего.

**I. ВХОЖДЕНИЕ В ОБРАЗ**

Дети стоят в кругу.

**Психолог**: Здравствуйте, ребята! Я очень рада видеть вас! Сегодня нас ждет встреча с волшебной сказкой, увлекательные игры и ещё много чего интересного. Я хочу, чтобы у вас всё получилось, и целый день было хорошее настроение!

***«Приветствие»***

Но прежде чем нам отправиться, давайте мы поприветствуем, друг друга:

Собрались все дети в круг, *(дети стоят в кругу)*

Я – твой друг и ты – мой друг (показывают ладошкой на себя, затем друг на друга).

Вместе за руки возьмемся *(взяться за руки)*

И друг другу улыбнемся! (*посмотреть друг на друга с улыбкой)*.

Закрываем дружно глазки *(закрывают глаза ладонями)*

Открываем – мы уж в сказке *(открывают глаза)*

*На экране включается слайд с ледяным дворцом Снежной королевы:*

**

**II.ОСНОВНОЙ ЭТАП**

**Психолог:** ребята посмотрите на экран, как вы думаете, в какой мы сказке? (ответы детей)

***Проблемная ситуация «Письмо от Герды»***

На двери закреплен конверт с письмом.

**Психолог**: У меня есть подсказка: к нам по почте сегодня пришло письмо. Давайте его прочитаем (чтение письма):

|  |
| --- |
| **Дорогие, ребята!**  **Моего брата Кая заколдовала злая Снеженная Королева! Его сердце замерзло и раскололось на части. Кай стал злым и холодным. Одной мне не помочь брату. Поэтому я решила обратиться к вам за помощью. Слышала вы добрые и отзывчивые ребята! Чтобы расколдовать Кая , нужно найти все осколки его сердца, которые попали в наш детский сад. Собрать целое сердце и прочесть волшебную фразу, которая и расколдует Кая.**  **Заранее спасибо, вам, ребята!** |



**Психолог**: интересно, от кого это письмо? Как вы думаете ребята? (ответы детей). Вы правы, это письмо от Герды, а вы готовы помочь Герде в спасении ее братца Кая? (ответы детей). Тогда отправляемся по пути, по которому путешествовала Герда. И первая наша преграда на пути – РЕКА – глубокая и широкая (вдоль стены стоят столы, слева от них узкий проход из сенсорных ковриков).

Ребята, что нам необходимо, чтоб перебраться через реку? (ответы детей).

***Упражнение «Построй лодку»***

**Психолог**: Верно, нам нужна лодка, чтоб переправиться через реку. Посмотрите, здесь у нас есть материал для постройки лодки и схемы (на столах расположены схемы по количеству детей и коробки со счетными палочками, на экране схема лодки – если дети не могут самостоятельно собрать по схеме, психолог помогает: начнем строить лодку со дна, сколько нужно палочек (2); теперь построим борта у лодки, палочки ставим ровно или под углом (под углом); закрываем лодку сверху, сколько палочек нам понадобится (3); а теперь поставим мачту и натянем паруса). Ребята, вы видите тропинку вдоль берега реки, нам нужно двигаться точно по ней и не сходить с тропы (сенсорные дорожки расположены вдоль столов, дети без обуви или в чешках). Приступим к постройке? Дети строят лодку из счетных палочек (можно заменить схемой из палочек Кьюизенера).



**Психолог:** Молодцы ребята, лодки готовы и мы можем перебраться через реку (дети идут вперед по сенсорной дорожке и располагаются вдоль цветочного ковра).

Вот мы и перебрались через реку на своих замечательных лодках. **А вот и первый осколок сердца Кая (из-под сенсорной дорожки выглядывает осколок сердца дети забирают 1 часть пазла).**

***Упражнение «Бабочки на цветах»***

**Психолог**: Взгляните, сколько цветов ребята. Интересно где это мы? (ответы детей)***.*** Ребята, Герда здесь тоже была, вспомните, что с ней случилось? (ответы детей). Оказавшись в этом саду, она забыла, куда она шла и зачем, чтоб мы не забыли, куда мы идем, нам нужно потренировать свою память.

На ковре расположены цветы и бабочки (по количеству детей) *(детям старшей и подготовительной группы можно дать словесную инструкцию без опоры на образец: на красном цветке сидит зеленая бабочка, на зеленом желтая, на синем – красная, на розовом синяя, а на желтом – розовая. Если дети не справляются можно предъявить им образец для помощи).*

Детям на экране показывается картинка-подсказка: бабочки на цветах.

Детей просят запомнить цветы, на которых сидели бабочки:

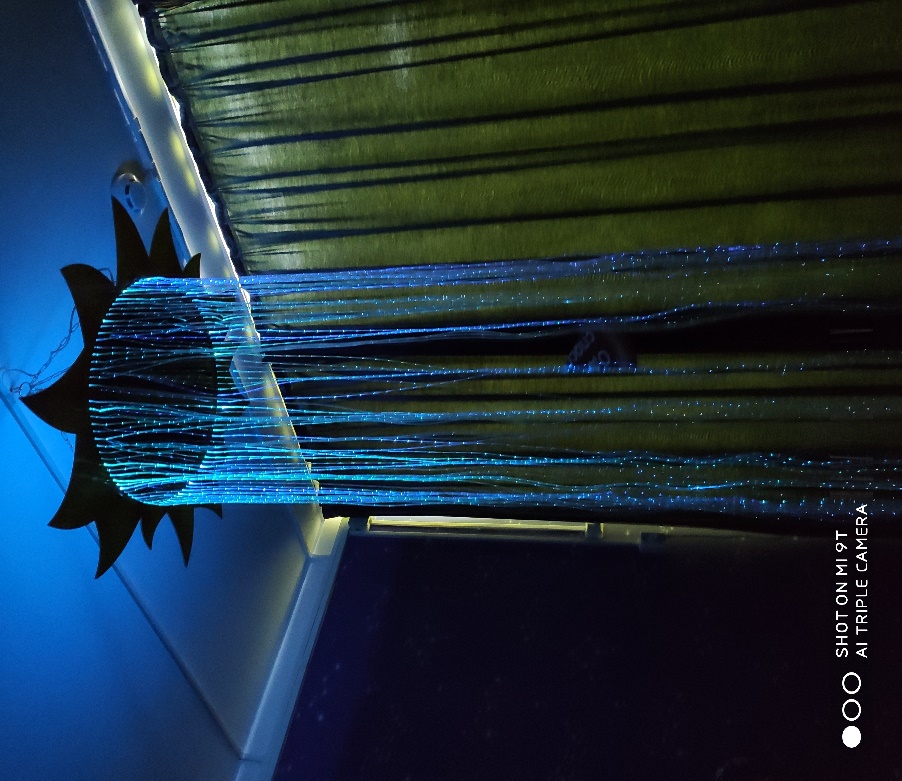
**Психолог:** ребята, посмотрите на картинку, здесь изображены цветы, а на них бабочки. Постарайтесь запомнить на каких цветах, какого цвета бабочка сидит. А теперь, закройте глаза (картинка на экране закрывается, если дети не справляются можно включить в качестве подсказки).

Откройте глаза. Ой, ребята посмотрите, бабочки разлетелись. Вспомните, на каких цветах сидели эти бабочки и помогите им найти свой цветочек (дети размещают бабочек).

Молодцы ребята, все бабочки на своих цветочках, и нам пора двигаться дальше. И путь наш лежит через мостик, переходим его медленно, осторожно, не толкаемся (между цветочным ковром и темной сенсорной зоной расположен мост-дуга, либо сенсорный коврик).

**Ребята сморите, на краю цветочной поляны виден еще один кусочек осколка от сердца Кая (забирают 2 осколок).**

***Упражнение «Песенка для солнышка»***

Дети подходят к мультисенсорному модулю «Солнышко» и становятся вокруг него.

**Психолог:** в поисках Кая, Герда пришла в королевство, в котором добрые принц и принцесса подарили ей карету, чтоб она быстрее могла найти брата, а девочка-разбойница, которая стала доброй, подарила ей быстроного оленя, который донес ее до Лапландии. Ребята, у нас с вами нет ни кареты, ни оленя, и добраться до Лапландии нам поможет доброе и ласковое солнышко, но чтоб оно сотворило волшебство, нам нужно сделать для него что-то приятное, что мы можем сделать? (ответы детей). Я предлагаю вам спеть и станцевать для него, тогда солнышко обрадуется и поможет нам. Давайте возьмемся за руки и встанем вокруг солнышка (дети становятся в хоровод). Повторяйте за мной слова и движения:

Мы вошли все в зимний лес (шагают на месте), сколько тут вокруг чудес (поднимают руки).

Посмотрели вправо – влево *(дети поворачиваются вправо, затем влево),*

Руки подняли и покачали – это деревья в лесу*(дети поднимают руки и качаются, не отрывая ног от пола)*

Руки согнули, кисти встряхнули – вьюга сбивает сосульки *(сгибают руки в локтях на 90 градусов, трясут кистями)*

Дети по лесу гуляли, за природой наблюдали *(идут по кругу, взявшись за руки).* Вверх на солнце посмотрели *(поднимают голову вверх)*

И их лучики согрели *(наклоняют корпус вперед и дотрагиваются до лучиков солнца)*

Дружно мы хлопаем *(хлопают в ладоши),* громко мы потопаем *(топают ногами)*

«Солнце чудо соверши, нас к дворцу перенеси!» *(дружно повторяют слова, а психолог в этот момент включает модуль «Солнышко»).*

**Психолог:** ребята, а солнышко оказало нам еще одну услугу, посмотрите вверх, **в солнечных лучиках запутался еще один осколок сердца Кая (забирают 3 осколок).**

Пока дети смотрят на солнце и забирают осколок сердца, психолог включает мультисенсорный модуль «Каскад» и большие пузырьковые колонны, светящиеся голубым цветом – «Дворец Снежной королевы».

**Психолог:** ребята, посмотрите, вдалеке виднеется ледяной дворец Снежной королевы. Но на пути к нему нас ждет еще одно испытание.

***Упражнение «Озеро хороших и плохих поступков»***

На полу перед детьми расположены зеленые и оранжевые обручи.

**Психолог**: посмотрите перед нами хрупкое ледяное озеро. Оно не простое, а волшебное – это озеро хороших и плохих поступков, чтоб нам через него перебраться и не провалиться под лед, нужно распознать хорошие и плохие поступки. Если я называю хороший поступок, вам нужно встать в зеленый обруч, если вы слышите плохой поступок, становитесь в оранжевый обруч. Только не нужно толкать друг друга, иначе лед треснет, обручей много, в один обруч может встать несколько человек (здесь психолог может наглядно продемонстрировать, и встать в обруч с несколькими детьми, обнявшись) если кто-то один останется за обручем, провалятся под лед все.

 **Список поступков:**

1. Помогать маме
2. Дергать девочек за косички
3. Покормить птиц
4. Выбросить на пол обертку от конфеты
5. Ухаживать за животными
6. Называть друг друга неприятными словами
7. Делиться друг с другом
8. Жадничать
9. Драться друг с другом
10. Жалеть того, кому плохо

**Психолог:** ребята, вы большие молодцы, справились таким непростым заданием - преодолели ледяное озеро и заслужили награду - **еще один осколок сердца Кая (осколок сердца прикреплен к стене в месте игры с обручами, дети забираю 4 осколок).** Психолог убирает обручи.

***Психомышечная тренировка «Гора с плеч»***

**Психолог:** трудный у нас с вами путь до дворца Снежной королевы, неблизкий, полный испытаний и нам необходим небольшой отдых, но времени, к сожалению, нет. Но я знаю одну простую игру, которая нам поможет: когда вы очень устали, вам тяжело, хочется отдохнуть, а надо еще что-то сделать, сбросьте «гору с плеч».  
*Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи (повторить 5-6 раз).*

Отлично, мы с вами отдохнули, а теперь нас ждет последнее испытание на пути к дворцу Снежной королевы. Дворец охраняют ее верные слуги – холодный северный ветер и злая вьюга. Чтоб попасть во дворец, нам нужно их перехитрить. Как мы можем это сделать? (ответы детей).

***Упражнение «Необычная снежинка»***

**Психолог:** ребята, я предлагаю нам превратиться в снежинки и под музыку легко и плавно порхать. Как только музыка закончится – это значит, что прилетела вьюга или северный ветер, вы должны сразу же сесть на корточки, наклонив вперед голову и обнять колени руками. Когда музыка начнется снова, вы будете медленно расти, пока не превратитесь в большую и необычную снежинку. Внимательно слушайте музыку. Готовы? (Звучит музыка, затем прерывается, дети садятся на корточки).

Включается музыка: дети начинают медленно расти: сначала распрямляются колени, затем медленно выпрямляется спина, а после поднимается голова.

Прекрасные снежинки, даже северный ветер и злая вьюга нас с вами не заметили. И мы благополучно достигли дворца.

***Упражнение «Во дворце Снежной королевы»***

Дети подходят к мультисенсорному модулю «Каскад» и пузырьковым колоннам.

**Психолог:** ребята, трон Снежной королевы пуст, наверное, она улетела осматривать свои снежные владения. Где-то здесь должен находиться последний осколок сердца Кая, нам нужно его найти **(дети осматриваются и находят 5 осколок на троне Снежной королевы).**

***Упражнение «Ледяные глыбы»***

**Психолог:** Ребята, пока нет Снежной королевы, мы с вами можем осмотреться в ее великолепном ледяном дворце. Посмотрите, какие большие ледяные глыбы здесь стоят (психолог показывает на пузырьковые колонны). Потрогайте их. Какие они? (холодные или горячие / гладкие или шершавые и т.п.).

***Упражнение «Заколдованное сердце»***

**Психолог**: Ну что ж ребята, у нас теперь есть все осколки сердца Кая и мы можем его расколдовать. Нам нужно скорее собрать все осколки вместе, и прочитать волшебную фразу, которая победит Снежную королеву и развеет ее чары.

Дети собирают пазл из осколков сердца и вместе с психологом читают фразу:



**Психолог:** как вы считаете, что значат эти слова? (дети отвечают (мультисенсорный модуль «Каскад» и пузырьковые колонны отключаются, после того как дети, совместно с психологом, верно трактовали цитату).

**III. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ ЗАНЯТИЯ**

***Ритуал выхода из сказки***

Ребята, смотрите, дворец Снежной королевы растаял, ее волшебство развеялось, и Кай наверняка снова стал добрым и хорошим, но чтоб это узнать, нам необходимо вернуться назад, откуда мы начинали наше путешествие (дети возвращаются к выходу по сенсорным дорожкам и становятся в круг).

***Рефлексия***

**Психолог:** ребята, давайте мы с вами вспомним куда мы путешествовали? Что вам понравилось больше всего (дети высказываются)?

***Упражнение «Благодарность от Герды и Кая»***

На столе лежит конверт с письмом и сундучок с раскрасками и карандашами.

**Психолог**: ребята, смотрите, еще письмо. Давайте его прочтем (вслух читает письмо-благодарность):

|  |
| --- |
| **Дорогие, ребята!**  **Благодарим Вас за то, что помогли спасти моего названного братца Кая из заточения Снежной королевы. Вам удалось пройти такие непростые испытания потому, что вы добрые, отзывчивые и очень дружные! Ведь без этих качеств вам не удалось бы победить злую королеву и расколдовать Кая. Всегда помните волшебную фразу, с осколков сердца,она поможет вам идти по пути**  **ДОБРА и СЧАСТЬЯ!**  **Герда и Кай** |



Герда и Кай, прислали вам маленькие подарки – раскраску и карандаши (раздает раскраски на каждого и 1 коробку карандашей на подгруппу).

***Ну что ж ребята, сегодня нам пора расставаться. До свидания, ребята. До новых встреч.***